



**PERAN ORANG TUA DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN
DAN GIZI ANAK USIA DINI DI RA UMDI AL MAEMUNAH
PAREPARE**

***THE ROLE OF PARENTS IN IMPROVING THE HEALTH AND
NUTRITION OF EARLY CHILDHOOD AT RA UMDI AL MAEMUNAH
PAREPARE***

**Khaulah Al Batuul¹, Sandra Basrun², Lutfiah Anggraeni³, Nur Amalia⁴,
Haslinda⁵, Febby Pebrianti⁶, Maswati⁷**

¹ Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Email : bathuuliy@gmail.com

² Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Email : sandrabedsyam@gmail.com

³ Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Email : lufiahanggraeni@gmail.com

⁴ Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Email : nuramalia92980@gmail.com

⁵ Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Email : lhaslinda383@gmail.com

⁶ Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Email : Febyfebryanty865@gmail.com

⁷ Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Email : wathysyamsir87@umpar.ac.id

*email koresponden: bathuuliy@gmail.com

Abstract

Parents have a very important role and the greatest responsibility to improve children's health and nutrition so that children can grow and develop optimally according to their age and avoid health and nutrition problems. Parents are the main role models for children in terms of diet, they are responsible for ensuring that children get the right and quality nutrition. Parents play a role as: 1. The role of parents as a model, namely parents must be an example of choosing healthy foods, children will tend to imitate their parents' habits, so parents need to serve attractive and nutritious food so that children are interested in eating it, 2. The role of parents as providers, parents must ensure that children get a balanced nutritional intake of protein, fat, vitamins and minerals, 3. The role of parents as supervisors, parents must supervise children's eating habits and ensure that children do not consume unhealthy foods. parents must also provide health and nutrition education for early childhood. Important aspects of parents to improve the health and nutrition of early childhood by fulfilling balanced nutrition, healthy eating habits, knowledge about nutrition, monitoring nutritional status and creating a supportive environment. The purpose of the study was to find out how parents improve the fulfillment of children's nutrition and health and how parents' efforts to improve the health and nutrition of early childhood.

Keywords: *Role of Parents, Habits.*



Abstrak

Orang tua memiliki peran yang sangat penting serta tanggung jawab paling besar untuk meningkatkan kesehatan dan gizi anak agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai tahap usianya dan terhindar dari masalah kesehatan dan gizi. Orang tua adalah teladan utama bagi anak dalam hal pola makan, mereka bertanggung jawab untuk memastikan anak mendapatkan nutrisi yang tepat dan berkualitas. Orang tua berperan sebagai: 1. Peran orang tua sebagai model yaitu orang tua harus menjadi contoh memilih makanan sehat, anak akan cenderung meniru kebiasaan orang tua makanya orang tua perlu menyajikan makanan yang menarik dan bergizi sehingga anak tertarik memakannya, 2. Peran orang tua sebagai penyedia, orang tua harus memastikan anak mendapatkan asupan gizi seimbang dari protein, lemak, vitamin dan mineral, 3. Peran orang tua sebagai pengawas, orang tua harus mengawasi kebiasaan makanan anak dan memastikan anak tidak mengkonsumsi makanan yang kurang sehat. orang tua juga harus memberikan pendidikan kesehatan dan gizi anak usia dini. Aspek-aspek penting orang tua untuk meningkatkan kesehatan dan gizi anak usia dini dengan cara pemenuhan gizi seimbang, pembiasaan makan sehat, pengetahuan tentang gizi, pemantauan status gizi serta menciptakan lingkungan yang mendukung. Adapun tujuan dari penelitian : untuk mengetahui bagaimana orang tua meningkatkan pemenuhan gizi dan kesehatan anak serta bagaimana upaya orang tua untuk meningkatkan kesehatan dan gizi anak usia dini.

Kata Kunci : Peran Orangtua, Pembiasaan.

1. PENDAHULUAN

Anak usia dini berada pada masa keemasan di setiap rentang usia perkembangan anak. Masa ini merupakan masa anak yang mulai peka terhadap stimulus dari lingkungan. Pada anak usia dini tumbuh kembangnya bergantung pada tiga pilar layanan, yakni asupan gizi, layanan kesehatan, dan stimulus psikososial (Nina Zuhana, 2021). Gizi merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Pemenuhan gizi yang cukup pada anak di usia awal (0-6 tahun) dapat mempengaruhi perkembangan mental, termasuk kecerdasan anak. Kesehatan dan gizi anak sangatlah penting untuk diperhatikan, sejak dari dalam kandungan hingga lahir. Hal ini dikarenakan, kesehatan dan gizi sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang mendapatkan gizi yang seimbang serta makanan yang sehat, akan tumbuh menjadi manusia yang berkualitas, begitu pula sebaliknya (Saijah, 2015).

Pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini harus diperhatikan karena pada masa sekarang ini yang akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak yakni pertumbuhan dasar seperti dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan motorik anak. Sejalan dengan (Rias, 2016) bahwa keadaan gizi pada anak berpengaruh terhadap penampilan, kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan. Maka dari itu, gizi mempunyai suatu peranan penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak.

Peran orang tua dalam meningkatkan kesehatan dan gizi anak usia dini di Ra umdi Al maemunah parepare adalah bahwa mereka memiliki tanggung jawab besar dalam memastikan anak tumbuh optimal dan sehat. Orang tua adalah teladan utama bagi anak dalam hal pola makan, dan mereka bertanggung jawab untuk memastikan anak mendapatkan nutrisi yang tepat dan berkualitas. Peran aktif orang tua dalam keluarga sangat dibutuhkan untuk mendukung tumbuh kembang anak, terutama dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang sesuai tahapan usia. (Prosiding SINAU: Seminar Nasional Pendidikan Islam Anak Usia Dini UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan) Peran orang tua sangat penting dalam meningkatkan



kesehatan dan gizi anak usia dini. Orang tua berperan sebagai model, edukator, dan fasilitator dalam memberikan asupan gizi seimbang, menumbuhkan kebiasaan makan sehat, serta memastikan anak mendapatkan akses ke makanan yang bergizi. Orang tua berperan dalam Memastikan pemenuhan gizi yang seimbang Orang tua harus memahami kebutuhan gizi anak dan menyediakan makanan yang bergizi seimbang, baik dari segi zat tenaga, zat pembangun, maupun zat pengatur.

Memantau status gizi anak orang tua perlu melakukan pemantauan rutin terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, seperti penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, untuk memastikan anak terhindar dari masalah gizi seperti stunting atau kurus. Memberikan pendidikan gizi orang tua dapat memberikan pemahaman kepada anak tentang pentingnya makanan sehat dan manfaat dari berbagai jenis makanan. Menciptakan lingkungan yang mendukung orang tua perlu menciptakan lingkungan keluarga yang nyaman dan mendukung bagi anak untuk belajar makan dengan baik dan menikmati makanan sehat. Mengajarkan perilaku makan yang sehat orang tua dapat menjadi teladan bagi anak dalam hal pola makan sehat dan mengajarkan anak untuk memilih makanan yang tepat. Mencari informasi dan dukungan orang tua dapat mencari informasi tentang gizi dan kesehatan anak dari berbagai sumber, seperti dokter, bidan, atau kelompok parenting. Dengan memahami dan menjalankan peran ini, orang tua dapat berkontribusi besar dalam meningkatkan kesehatan dan gizi anak usia dini, serta mempersiapkan mereka untuk menjadi generasi yang sehat dan cerdas di masa depan.

Kajian Teori

Peran Orang Tua

Orang tua memiliki peran utama sebagai model atau panutan dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada anak usia dini. Anak-anak belajar melalui observasi dan meniru perilaku orang dewasa di sekitarnya, terutama orang tua mereka. Ketika orang tua menunjukkan kebiasaan makan sayur, buah, makanan berprotein, serta minum air putih secara teratur, anak akan lebih terbuka untuk mengadopsi pola yang sama. Menurut teori pembelajaran sosial Albert Bandura (dalam Siregar & Suprihatin, 2021), anak meniru perilaku yang mereka amati dari tokoh signifikan di sekitarnya, terutama orang tua. Oleh karena itu, perilaku makan orang tua harus menjadi cerminan nilai-nilai gizi yang sehat. Studi oleh Mahmudah & Sulastri (2022) menunjukkan bahwa anak-anak yang tumbuh di keluarga dengan orang tua yang memperlihatkan pola makan sehat cenderung memiliki asupan gizi lebih seimbang dibanding anak-anak yang tidak mendapatkan teladan tersebut.

Selain sebagai panutan, orang tua juga bertanggung jawab sebagai penyedia makanan bergizi bagi anak. Peran ini melibatkan pemilihan, perencanaan, dan penyajian makanan yang memenuhi standar gizi seimbang. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), makanan seimbang mencakup karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral. Orang tua perlu merancang menu harian yang tidak hanya lezat, tetapi juga memperhatikan nilai gizi dan kebutuhan perkembangan anak. Penelitian oleh Wulandari & Pramono (2022) menekankan pentingnya peran ibu dalam menyusun bekal dan menu makanan anak di rumah yang berkontribusi langsung terhadap status gizi anak usia dini. Bahkan penyediaan camilan sehat, seperti potongan buah segar atau yoghurt rendah gula, dapat membentuk kebiasaan makan yang baik sejak dini.

Orang tua juga memiliki tanggung jawab penting dalam mengawasi kebiasaan makan anak. Pengawasan ini meliputi kontrol terhadap frekuensi makan, porsi makan, serta jenis makanan yang dikonsumsi anak, baik di rumah maupun di lingkungan sekolah. Orang tua perlu



memastikan bahwa anak tidak terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji, makanan manis, atau jajanan yang tidak higienis. Studi oleh Damayanti & Wibowo (2022) menemukan bahwa pengawasan orang tua secara konsisten berkorelasi positif terhadap menurunnya kejadian obesitas dan penyakit pencernaan ringan pada anak usia dini. Pengawasan ini juga berperan dalam membatasi paparan anak terhadap iklan makanan tidak sehat, terutama melalui televisi dan media digital yang semakin intensif.

Penting bagi orang tua untuk menjalankan peran sebagai edukator, yaitu mengajarkan nilai pentingnya makanan sehat kepada anak-anak secara lisan maupun melalui praktik sehari-hari. Edukasi ini mencakup penjelasan tentang manfaat buah, sayur, air putih, dan pentingnya sarapan pagi. Edukasi yang dilakukan sejak dini dapat membentuk sikap positif terhadap makanan sehat dan mengurangi resistensi anak terhadap sayur atau makanan yang dianggap "tidak enak". Menurut Nursalam et al. (2020), pemberian edukasi gizi secara rutin oleh orang tua berdampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi anak-anak dan juga memengaruhi preferensi mereka dalam memilih makanan. Pendidikan ini sebaiknya dilakukan secara konsisten, dengan pendekatan yang menyenangkan dan berbasis pengalaman langsung seperti memasak bersama atau bercerita tentang manfaat makanan sehat.

Menanamkan kebiasaan makan sehat tidak cukup dilakukan secara sesekali, tetapi membutuhkan konsistensi dari orang tua. Anak-anak usia dini belum memiliki kesadaran terhadap apa yang baik untuk tubuh mereka. Maka dari itu, orang tua perlu membiasakan waktu makan yang teratur, variasi menu yang beragam, serta suasana makan yang menyenangkan. Pembiasaan ini, jika dilakukan sejak anak berada di rumah dan dilanjutkan di lingkungan pendidikan seperti RA, akan membentuk karakter dan kesadaran nutrisi jangka panjang. Menurut penelitian Lestari & Maulida (2021), anak yang dibiasakan makan secara terstruktur di rumah memiliki kepatuhan yang tinggi saat mengikuti aturan makan di lembaga pendidikan anak usia dini.

Lingkungan rumah yang mendukung juga menjadi tanggung jawab orang tua. Ini mencakup penyediaan peralatan makan yang menarik, pengaturan waktu makan yang tenang tanpa gangguan televisi, serta membatasi konsumsi makanan tinggi gula dan garam. Lingkungan yang kondusif untuk makan sehat mempermudah anak untuk fokus dan menikmati makanan yang bergizi. Menurut WHO (2022), anak-anak yang makan bersama keluarga dan dalam suasana positif cenderung mengonsumsi lebih banyak buah dan sayur dibandingkan yang makan sambil menonton TV atau bermain gadget. Oleh karena itu, pengaturan lingkungan makan adalah bagian integral dari strategi orang tua dalam mendukung gizi anak.

Pemantauan status gizi anak juga menjadi bagian dari peran orang tua. Ini termasuk membawa anak ke Posyandu atau fasilitas kesehatan untuk pengukuran tinggi dan berat badan secara berkala, serta mengevaluasi pertumbuhan anak sesuai grafik WHO. Deteksi dini atas penurunan berat badan, stunting, atau kelebihan berat badan akan membantu orang tua melakukan tindakan korektif dengan cepat. Studi oleh Putri et al. (2022) menyebutkan bahwa orang tua yang aktif memantau status gizi anak lebih cenderung melakukan perbaikan menu harian dan memperhatikan asupan nutrisi anak. Hal ini penting terutama di daerah yang masih memiliki prevalensi stunting cukup tinggi, seperti beberapa wilayah di Sulawesi Selatan.

Peran orang tua dalam kesehatan dan gizi anak juga harus bersinergi dengan lembaga pendidikan seperti RA Umdil Al Maemunah. Kolaborasi ini penting agar nilai-nilai yang diajarkan di rumah sejalan dengan kebijakan sekolah terkait makanan dan gaya hidup sehat. Orang tua dapat bekerja sama dengan guru dalam hal penyusunan menu bekal, pelarangan makanan instan di sekolah, serta pelaksanaan program "makan sehat bersama" di kelas. Menurut UNICEF (2021), keterlibatan aktif orang tua dalam kegiatan pendidikan anak dapat



meningkatkan efektivitas program sekolah dalam membentuk pola hidup sehat. Sinergi antara rumah dan sekolah menjadi kunci utama dalam mengintegrasikan pendidikan gizi yang komprehensif.

Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini

Masa usia dini (0–6 tahun) merupakan periode krusial yang menentukan kualitas hidup anak di masa depan. Dalam rentang waktu ini, anak mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang sangat pesat. Oleh karena itu, pemenuhan gizi dan pemeliharaan kesehatan menjadi syarat utama dalam memastikan anak tumbuh optimal. Gizi yang seimbang mendukung pembentukan sistem saraf, pertumbuhan organ, dan peningkatan daya tahan tubuh. Menurut WHO (2022), 45% kematian anak balita secara global terkait dengan masalah kekurangan gizi. Di Indonesia sendiri, menurut data *SSGI 2022* (Kemenkes RI), prevalensi stunting masih mencapai 21,6%, yang berarti satu dari lima anak mengalami gangguan pertumbuhan akibat kekurangan nutrisi kronis. Hal ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap gizi dan kesehatan anak usia dini merupakan prioritas nasional yang perlu dijaga melalui keterlibatan keluarga dan institusi pendidikan anak.

Status gizi merupakan cerminan langsung dari kualitas makanan yang dikonsumsi anak. Indikator yang digunakan dalam menilai status gizi antara lain berat badan menurut umur (BB/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), dan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Ketiga indikator ini digunakan oleh tenaga kesehatan untuk memantau apakah anak mengalami gizi baik, kurang, atau berisiko gizi lebih. Penelitian oleh Damayanti & Wibowo (2022) menegaskan bahwa status gizi yang baik pada anak usia dini berkorelasi dengan prestasi akademik awal dan respons sosial anak di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, orang tua dan lembaga seperti RA Umdil Al Maemunah harus bekerja sama dalam mendeteksi sejak dini perubahan status gizi anak melalui pengukuran berkala.

Kebiasaan makan anak usia dini merupakan hasil dari interaksi pola asuh gizi yang diterapkan oleh orang tua dan lingkungan pendidikan. Anak yang dibiasakan untuk mengonsumsi makanan bervariasi terutama buah, sayur, dan sumber protein akan tumbuh dengan preferensi makanan sehat. Sebaliknya, anak yang terbiasa dengan makanan cepat saji atau manis cenderung mengalami kelebihan berat badan atau gizi tidak seimbang. Studi oleh Prasetyo et al. (2021) menunjukkan bahwa pola makan keluarga yang sehat secara signifikan meningkatkan peluang anak-anak untuk memiliki indeks gizi normal. Pembentukan kebiasaan makan sehat harus dimulai sejak dini agar menjadi karakter tetap yang terbawa hingga dewasa.

Indonesia saat ini menghadapi tantangan masalah gizi ganda, yaitu masih tingginya prevalensi gizi kurang di satu sisi dan meningkatnya kasus obesitas anak di sisi lain. Fenomena ini banyak terjadi di daerah perkotaan dan semi-perkotaan, di mana akses terhadap makanan ultra-proses semakin luas. Anak-anak yang sering diberi jajanan tinggi gula, garam, dan lemak—terutama karena kesibukan orang tua dalam menyiapkan makanan rumah—berisiko mengalami kelebihan berat badan sejak usia dini. Menurut UNICEF (2021), obesitas anak merupakan faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM) di usia dewasa, seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi. Oleh karena itu, perhatian terhadap jenis dan kualitas makanan yang dikonsumsi anak sama pentingnya dengan perhatian terhadap kuantitasnya.

Gizi yang cukup tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik, tetapi juga meningkatkan daya tahan tubuh anak terhadap penyakit infeksi. Anak yang kekurangan vitamin dan mineral penting seperti vitamin A, zat besi, dan zinc cenderung lebih mudah terserang diare, ISPA, dan infeksi kulit. Menurut WHO (2020), anak yang mengalami gizi buruk memiliki risiko 9 kali lebih tinggi meninggal akibat penyakit infeksi dibandingkan anak bergizi baik. Oleh karena itu,



pengukuran status kesehatan anak juga harus mempertimbangkan riwayat sakit yang berulang. RA Umdi Al Maemunah sebagai lembaga pendidikan anak usia dini dapat bekerja sama dengan puskesmas atau posyandu dalam mendokumentasikan kondisi kesehatan peserta didik secara periodik.

Selain makanan, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) juga berpengaruh besar terhadap kesehatan anak. Anak-anak usia dini sangat rentan tertular penyakit akibat kebiasaan tidak mencuci tangan, bermain di lingkungan kotor, atau tidak mencuci peralatan makan dengan baik. Peran orang tua dalam mengajarkan dan mencontohkan PHBS sangat penting dalam menciptakan fondasi gaya hidup sehat. Penelitian oleh Mahmudah & Sulastri (2022) mengemukakan bahwa anak yang dibiasakan mencuci tangan dan mandi teratur lebih jarang mengalami infeksi kulit dan diare. Kesehatan lingkungan rumah dan sekolah juga harus dijaga sebagai bagian dari upaya menyeluruh untuk menjamin kesehatan anak secara fisik dan mental.

Upaya menjaga kesehatan dan gizi anak usia dini tidak bisa dilakukan hanya oleh keluarga, tetapi harus melibatkan lembaga pendidikan anak seperti RA. Lembaga RA dapat mengatur kebijakan makanan sehat di lingkungan sekolah, melakukan program makan bersama yang sehat, serta memberikan penyuluhan berkala kepada orang tua. Menurut Siregar & Suprihatin (2021), keberhasilan program peningkatan gizi anak usia dini lebih tinggi bila dilakukan melalui pendekatan kolaboratif antara keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan. Di RA Umdi Al Maemunah, peran guru dalam membentuk perilaku makan anak sangat besar, karena anak-anak menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah. Maka, integrasi antara kurikulum gizi, praktik harian, dan pelibatan orang tua menjadi pendekatan yang sangat disarankan.

2. METODE PENELITIAN

Sub-bab (optional, rata kiri dan bold)

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode penelitian deksriptif. Di dalam penelitian ini peneliti akan menggambarkan sesuai dengan fakta-fakta secara nyata mengenai “peran orangtua dalam meningkatkan Kesehatan dan gizi di RA UMDI AL-Maimunah Parepare”. Teknik dan alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah, (a) Teknik Observasi. Dalam penelitian ini peneliti terlibat secara langsung terhadap aktivitas yang dilakukan oleh orangtua dalam meningkatkan Kesehatan dan gizi anak di RA UMDI AlMaimunah Parepare. Dalam observasi, cara mengumpulkan data yang dilakukan adalah melalui pengamatan secara langsung terhadap objek penelitian yaitu bagaimana peran orangtua dalam pemenuhan Kesehatan dan gizi anak. (b) Teknik Wawancara. Dalam wawancara peneliti mengadakan kontak langsung secara lisan dengan sumber data, dalam hal ini peneliti mengadakan wawancara secara langsung kepada orangtua dan anak yang bersekolah di RA Umdi Al Maimunah Parepare. (c) Teknik Studi Dokumentasi, studi dokumentasi dalam penelitian kualitatif merupakan bahwa “studi dokumentasi yaitu mengumpulkan dokumen dan data-data yang diperlukan dalam permasalahan penelitian lalu ditelaah secara intens sehingga dapat mendukung dan menambah kepercayaan dan pembuktian suatu kejadian”. Dalam hal ini adalah dokumen data nilai siswa, serta didukung dengan refrensi literatur-literatur yang ada relevansinya dengan pokok permasalahan.

Alat pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah (a) Panduan Observasi, berupa data yang memuat jenis gejala yang akan diamati yang berisi peran orang tua dalam meningkatkan Kesehatan dan gizi anak RA Umdi Al Maimunah. Dimana suatu peneliti menarasikan kejadian-kejadian atau gejala-gejala yang muncul pada saat melakukan



observasi. (b) Panduan Wawancara, dalam penelitian ini panduan wawancara merupakan alat pengumpul data yang berisikan pertanyaan yang dijadikan pedoman untuk mengadakan komunikasi langsung secara lisan dengan sumber data. (c) Dokumentasi, dalam penelitian ini peneliti mencari informasi atau data melalui dokumen data-data nilai siswadi RA Umdil Al Maimunah Tahun Ajaran 2024/2025, dan penggunaan kamera sebagai dokumentasi yang dapat mendukung keaslian data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Orang Tua dalam Pemenuhan Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini

Peran orang tua dalam memenuhi kebutuhan kesehatan dan gizi anak usia dini merupakan komponen kunci dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Anak usia dini sedang berada pada fase pertumbuhan yang sangat pesat, sehingga membutuhkan perhatian khusus terhadap kecukupan nutrisi harian. Orang tua berperan sebagai model, penyedia, pengawas, dan edukator dalam pembentukan perilaku makan dan pemilihan makanan sehat. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa anak-anak meniru kebiasaan makan orang tuanya, sehingga jika orang tua terbiasa mengonsumsi makanan sehat, maka anak akan cenderung mengikuti (Siregar & Suprihatin, 2021). Oleh karena itu, orang tua harus menjadi contoh yang baik dalam menerapkan pola makan gizi seimbang di rumah, tidak hanya dalam pilihan makanan tetapi juga dalam waktu makan bersama anak.

Kenyataannya pengetahuan gizi orang tua di Indonesia masih tergolong rendah. Studi oleh Putri et al. (2022) mengungkapkan bahwa 61,4% ibu balita tidak mengetahui kebutuhan gizi anak berdasarkan usia. Akibatnya, banyak anak yang mengalami kekurangan gizi mikro seperti zat besi, kalsium, dan vitamin A, meskipun secara kuantitas kalori yang diberikan mencukupi. Hal ini sejalan dengan data dari *Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022* yang menunjukkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia masih tinggi, yaitu sebesar 21,6% pada anak usia di bawah lima tahun (Kemenkes RI, 2022). Ketidakseimbangan asupan zat gizi sangat memengaruhi fungsi kognitif, sistem kekebalan tubuh, dan perkembangan otak anak dalam jangka panjang.

Keterlibatan ayah dalam pengasuhan gizi anak juga masih perlu ditingkatkan. Studi oleh Fitria dan Hamdani (2021) menunjukkan bahwa hanya 14% ayah berpartisipasi dalam pemilihan dan penyajian makanan anak. Padahal, keterlibatan kedua orang tua terbukti mampu meningkatkan kualitas interaksi dan kepatuhan anak terhadap kebiasaan makan sehat. Kurangnya partisipasi ayah sering kali disebabkan oleh persepsi tradisional bahwa pengasuhan anak, termasuk urusan makan, adalah tanggung jawab ibu. Kampanye kesadaran untuk melibatkan ayah dalam pengasuhan gizi anak telah banyak dianjurkan oleh lembaga internasional seperti UNICEF dan WHO, karena terbukti efektif dalam menurunkan prevalensi gizi buruk di negara berkembang (UNICEF Indonesia, 2021).

Program edukasi gizi berbasis masyarakat juga terbukti meningkatkan pemahaman orang tua. Penelitian oleh Nursalam et al. (2020) dalam intervensi edukatif di tiga desa di Jawa Tengah menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan dan praktik ibu dalam menyusun menu gizi seimbang untuk anak. Dalam kurun waktu tiga bulan, keluarga yang mengikuti pelatihan menunjukkan peningkatan kualitas gizi dalam makanan harian anak, serta penurunan angka balita dengan berat badan di bawah normal. Intervensi semacam ini juga sesuai dengan arahan *Pedoman Gizi Seimbang* yang direvisi oleh Kementerian Kesehatan tahun 2020, di mana partisipasi aktif keluarga menjadi bagian integral dalam pengendalian masalah gizi di masyarakat (Kemenkes RI, 2020).



Lingkungan rumah berperan penting dalam pembentukan pola makan sehat. Orang tua yang menyediakan lingkungan bebas dari jajanan tidak sehat dan membiasakan waktu makan bersama akan lebih mudah membentuk kebiasaan makan yang baik pada anak. Studi dari Prasetyo et al. (2021) menunjukkan bahwa rumah dengan pola makan keluarga yang sehat mampu menurunkan risiko obesitas dan kebiasaan picky eater pada anak usia 2–5 tahun. Waktu makan bersama keluarga juga meningkatkan kontrol porsi dan kualitas makanan yang dikonsumsi anak. Konsistensi dalam lingkungan rumah menjadi salah satu faktor keberhasilan dalam pembentukan perilaku makan sehat.

Pemantauan tumbuh kembang anak melalui kegiatan Posyandu menjadi sarana penting dalam deteksi dini masalah gizi. Orang tua yang rutin membawa anak ke kegiatan penimbangan dan pencatatan status gizi cenderung lebih sadar terhadap pentingnya asupan nutrisi. Studi longitudinal oleh Damayanti dan Wibowo (2022) menemukan bahwa keikutsertaan ibu dalam program pemantauan pertumbuhan meningkatkan respons cepat terhadap gangguan berat badan anak. Intervensi lanjutan pun dapat segera dilakukan, seperti pemberian makanan tambahan atau rujukan ke fasilitas kesehatan. Sayangnya, masih banyak orang tua yang belum optimal dalam menyiapkan bekal makanan untuk anak. Survei oleh Wulandari & Pramono (2022) terhadap anak TK di Kota Semarang menemukan bahwa 58% bekal anak hanya terdiri dari makanan tinggi karbohidrat dan gula, tanpa sumber protein dan sayur. Kurangnya waktu, keterampilan memasak, dan informasi mengenai menu seimbang menjadi alasan utama. Padahal, bekal yang bergizi penting untuk memastikan anak mendapatkan asupan optimal, terutama saat berada di luar pengawasan orang tua.

Kebiasaan memberikan makanan sebagai hadiah atau bentuk hiburan juga menjadi tantangan. Dalam studi oleh Mubarakah et al. (2023), ditemukan bahwa 46% orang tua memberikan makanan manis sebagai hadiah atas perilaku baik anak, seperti belajar atau membereskan mainan. Praktik ini berpotensi menimbulkan ketergantungan terhadap makanan tinggi gula dan memperkuat pola makan emosional sejak dini. WHO secara tegas melarang praktik pemberian hadiah berupa makanan tidak sehat karena dapat memengaruhi keseimbangan hormon lapar dan kenyang anak serta meningkatkan risiko obesitas di masa depan ([WHO, 2022](#)).

Keterlibatan anggota keluarga besar, seperti kakek-nenek, juga menjadi faktor yang berpengaruh. Dalam budaya Indonesia, kakek dan nenek sering kali ikut serta dalam pengasuhan anak. Studi oleh Lestari dan Maulida (2021) menemukan bahwa 35% keluarga mengalami konflik terkait pola pemberian makanan, karena kakek-nenek cenderung memanjakan anak dengan makanan instan sebagai bentuk kasih sayang. Oleh karena itu, edukasi gizi tidak hanya harus ditujukan kepada orang tua kandung, tetapi juga kepada seluruh anggota keluarga yang terlibat dalam pengasuhan anak.

Peran Orang Tua Dalam Meningkatkan Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini

Penelitian ini menetapkan 10 narasumber yang merupakan orang tua dari subjek penelitian. Dimana peran orang tua sangat penting untuk meningkatkan kesehatan dan gizi anak. Hal ini sebagaimana disampaikan langsung oleh orang tua peserta didik.

- a) Orang tua Qurrotun Khainayyah yaitu Ibu Maswati, berdasarkan hasil observasi dan wawancara hal yang ditemukan antara lain, cara ibu maswati dalam menunjukkan kebiasaan makan sehat di depan anak yaitu dengan cara membaca doa sebelum dan sesudah makan, serta mencuci tangan. Dan hal yang dilakukan ibu maswati jika anak menolak makan sayur atau makanan sehat maka ibu maswati mengelola makanan sehat tersebut menjadi makanan yang disukai oleh anak seperti membuat nuget dari wortel. Dan dalam wawancara ibu maswati setuju jika pemberian suplemen atau vitamin itu



dapat mendukung gizi anak seperti dengan cara memberi buah-buahan. Dan ibu biasanya membeli buah-buahan itu di pasar, tentunya memilih yang masih segar atau terkadang beliau mengelolah sendiri bahan makanan sesuai dengan makanan kesukaan anak. Dan jika terdapat tanda-tanda kurang gizi, maka hal yang dilakukan adalah segera memeriksa ke dokter untuk mengatasi masalah gizi, dan memberikan asupan makanan yang bergizi tinggi sesuai dengan keinginan anak. Dan hal yang juga dilakukan ibu maswati dalam meningkatkan kebutuhan gizi dan Kesehatan anak yaitu memperhatikan jenis makanan anak tiap hari dan memberikan makanan yang bervariasi agar anak tidak merasa jenuh.

- b) Orang Tua Aisyah Nur Aila Zahran yaitu Ibu Dian Erika, berdasarkan hasil observasi dan wawancara dapat dilihat peran yang dilakukan oleh ibu dian enrika dalam pembiasaan Kesehatan dan gizi anak yaitu mengajak anak makan Bersama. Dan jika anak menolak makan makanan sehat maka ibu melakukan dengan cara membujuk. Dan ibu dian menyetujui jika pemberian vitamin atau suplemen kepada anak dapat mendukung Kesehatan gizi anak. Dan cara ibu memastikan bahwa makanan yang disajikan kepada anak itu bersih dan aman yaitu dengan mencuci peralatan dan bahan-bahan makanan sebelum digunakan/dimasak. Dan pada sub aspek pemenuhan Kesehatan dan gizi anak yaitu dengan cara selalu memberikan makanan sehat kepada anak seperti sayur, ikan, telur.
- c) Orang Tua Muhammad Akhsan Danar yaitu Ibu Tina, peran yang dilakukan oleh orang tua dalam membiasakan makanan sehat di depan anak yaitu dengan cara mengajak anak makan Bersama. Dan jika anak menolak makan makanan sehat maka ibu tina melakukan dengan cara dibujuk. Dan juga ibu tina memberikan vitamin kepada anak untuk mendukung kebutuhan gizi anak. Dan ibu tina memastikan bahwa makanan yang diberikan kepada anak itu bersih itu dengan cara dicuci sampai bersih dan dipastikan ikan/sayur masih bersih dan segar. Dan jika terdapat tanda-tanda kurang gizi pada anak maka perlu diterapkan pola makan yang teratur. Dan untuk pemenuhan gizi dan Kesehatan anak dilakukan dengan cara memberikan makanan yang mengandung protein, kalsium, dan zat besi.
- d) Orang Tua Muhammad Alfian Peratama yaitu Ibu Hadriani, berdasarkan hasil wawancara peran yang dilakukan oleh orang tua sudah cukup baik hal ini dapat dilihat dari apa yang telah dilakukan oleh orangtua dalam setiap sub aspek masing-masing yang diwawancarai peneliti. Dari hasil yang diwawancarai orang tua melakukan aspek pembiasaan makanan sehat di depan anak yaitu dengan cara makan Bersama. Dan jika anak menolak makan makanan sehat maka ibu hadriani melakukan dengan cara memperkenalkan sayuran yang lain kemudian mencampurnya dengan makanan kesukaan anak. Dan juga ibu hadriani juga memberikan vitamin untuk mendukung Kesehatan dan gizi anak. Dan ibu hadriani memastikan makanan yang disajikan itu bersih dengan cara membeli sendiri bahan makanan yang masih segar serta mengolah sendiri bahan makanan sesuai dengan kesukaan anak. Dan dari aspek kurang gizinya anak ibu hadriani sudah menanggapi dengan baik hal ini diketahui dari hasil wawancara yaitu dengan membawa segera anak ke dokter . dan untuk pemenuhan gizi anak ibu hadriani melakukannya dengan memperhatikan jenis makanan setiap hari dan memberikan makanan yang bervariasi agar anak tidak merasa jenuh.
- e) Orang Tua Rasya yaitu Ibu Linda, aspek peran yang dilakukan oleh ibu linda sudah sangat baik hal ini terlihat dari apa yang telah dilakukan oleh ibu Linda dalam pemenuhan Kesehatan dan gizi anak. Yaitu dengan cara membiasakan anak



mengonsumsi makanan sehat, melibatkan anak dalam menyiapkan makanan. Dan jika anak menolak makanan sehat maka hal yang dilakukan ibu Linda yaitu dengan cara membuat makanan lebih menarik dan melibatkan anak dalam proses memasak dan membuat suasana yang menyenangkan. Dan juga ibu Linda memberikan vitamin untuk mendukung gizi anak. Dan jika terdapat tanda-tanda kurang gizi anak maka ibu Linda sudah melakukannya dengan baik yaitu dengan membawa ke dokter. Dan untuk pemenuhan gizi anak yaitu dengan cara memberikan makanan bergizi dan memberikan vitamin atau suplemen.

- f) Orang Tua Faizan yaitu Ibu Hajar, dari hasil wawancara yang dilakukan cara ibu Hajar membiasakan anak makan sehat yaitu dengan cara mengonsumsi makanan sehat di depan anak dengan memakan buah-buahan atau sayur-sayuran. Dan jika anak menolak makanan sehat maka ibu Hajar melakukan dengan mengolah sayur dengan bentuk yang unik dan berwarna-warni atau mencampur sayur dengan makanan kesukaan anak. Dan orangtua Ananda Faizan juga setuju bahwa pemberian suplemen kepada anak dapat mendukung kesehatan dan gizi anak. Dan cara ibu Hajar memastikan bahwa makanan yang disediakan itu bersih dengan cara menjaga kebersihan tangan, bahan makanan, wadah dan area dapur dan memastikan makanan dimasak hingga matang sempurna. Dan cara yang dilakukan jika terdapat pada anak kurang gizi yaitu dengan menerapkan pola makanan seimbang dan memperbaiki pola makanan anak serta memberikan vitamin penambah nafsu makan. Dan untuk sub aspek pemenuhan gizi yaitu dengan cara memberikan makanan bergizi dan vitamin.
- g) Orang Tua Agung Markat Sam yaitu Ibu Mawar, dari hasil wawancara yang dilakukan cara ibu Mawar menjadi contoh yang baik makanan yang sehat. Dan jika anak menolak makanan sehat maka ibu Mawar melakukan dengan cara menampilkan makanan campuran sayur. Dan orangtua Ananda Agung juga setuju bahwa pemberian suplemen kepada anak dapat mendukung kesehatan dan gizi anak. Dan cara ibu Mawar memastikan bahwa makanan yang disediakan itu bersih dengan mencuci tangan menggunakan sabun. Dan cara yang dilakukan jika terdapat pada anak kurang gizi yaitu dengan menerapkan pola makanan seimbang. Dan untuk sub aspek pemenuhan gizi yaitu dengan cara memeriksa Kesehatan dan memberikan vitamin.
- h) Orang Tua Ahmad Habibi yaitu Ibu Asmarita, dari hasil wawancara yang dilakukan cara ibu Asmarita membiasakan anak makan sehat dengan cara mengonsumsi makanan sehat di depan anak seperti buah dan sayur. Dan jika anak menolak makanan sehat maka ibu Asmarita melakukan dengan cara mengajak anak dalam menyiapkan makanan serta memberi contoh yang baik dengan makan sayur di depan anak. Dan orangtua Ananda Ahmad juga setuju bahwa pemberian suplemen kepada anak dapat mendukung kesehatan dan gizi anak. Dan cara ibu Asmarita memastikan bahwa makanan yang disediakan itu bersih dengan menjaga kebersihan alat makan, dapur, dan masakan dengan benar hingga matang sempurna. Dan cara yang dilakukan jika terdapat pada anak kurang gizi yaitu dengan memeriksa Kesehatan anak dan memastikan anak dapat makan makanan sehat. Dan untuk sub aspek pemenuhan gizi yaitu dengan cara menjaga lingkungan dan memberikan makanan sehat dan bergizi.
- i) Orang Tua Ibrahim yaitu Ibu Darnawati, dari hasil wawancara yang dilakukan cara ibu Darnawati membiasakan anak makan sehat dengan cara mengonsumsi makanan sehat di depan anak dan memperlihatkan bahwa kami sebagai orang tua juga betul-betul makan makanan sehat. Dan jika anak menolak makanan sehat maka ibu Darnawati melakukan dengan cara membujuk atau mengolah sayur dengan kreatif mungkin.



Dan orangtua Ananda Ibrahim juga setuju bahwa pemberian suplemen kepada anak dapat mendukung kesehatan dan gizi anak. Dan cara ibu darnawati memastikan bahwa makanan yang disediakan itu bersih dan aman dengan mengolahnya tetap higienis dan tidak mengurangi khasiat yang ada pada sayur. Dan cara yang dilakukan jika terdapat pada anak kurang gizi yaitu dengan segera memberikan asupan makanan yang bergizi. Dan untuk sub aspek pemenuhan gizi yaitu dengan terus mendorong mengkonsumsi makanan sehat dan membatasi jajanan sembarangan.

- j) Orang Tua Suci Ramadani yaitu Ibu Risma, dari hasil wawancara yang dilakukan cara ibu risma membiasakan anak makanan sehat dengan cara berdoa sebelum makan dan duduk yang baik. Dan jika anak menolak makanan sehat maka ibu risma melakukan dengan cara membujuk. Dan orangtua Ananda suci juga setuju bahwa pemberian suplemen kepada anak dapat mendukung kesehatan dan gizi anak. Dan cara ibu risma memastikan bahwa makanan yang disediakan itu bersih dan aman dengan menambahkan suplemen. Dan cara yang dilakukan jika terdapat pada anak kurang gizi yaitu dengan cara menyatakan bahwa anak itu lagi malas. Dan untuk sub aspek pemenuhan gizi yaitu memperbanyak mengkonsumsi sayur dan buah.

4. KESIMPULAN

Peran orang tua di RA Al Maemunah telah membuktikan usaha dan keseriusan dalam meningkatkan pemenuhan gizi dan Kesehatan anak mereka. Hal ini dapat dilihat dari cara orang tua menunjukkan kebiasaan makan sehat di depan anak-anak, seperti membaca do'a sebelum dan sesudah makan, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, serta makan makanan sehat dan bergizi di depan anak-anak. Selain itu, orangtua juga melakukan beberapa Upaya Ketika menolak makan sayur seperti membujuk, mengolah sayur jadi makanan bervariasi atau mencampurnya dengan makanan kesukaan anak. Tidak hanya itu, orang tua juga memastikan olahan makanan yang dikonsumsi bersih dan memberi makanan tambahan atau suplemen dalam meningkatkan pemenuhan gizi dan Kesehatan anak seperti buah atau vitamin. Orang tua juga tidak ragu untuk berkonsultasi pada dokter atau ahli gizi jika anak mereka mengalami tanda-tanda kurang gizi.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Ajeng pitaloka, (2022), *Perang orang tua meningkatka gizi seimbang anak usia 5-6 tahun*, Pendowo Harjo banyuasin.
- Anggito, A., & Johan Stiawan, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV Jejak.
- Damayanti, Y. & Wibowo, A. (2022). *Pemantauan Tumbuh Kembang Anak sebagai Deteksi Dini Masalah Gizi*. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 10(1), 33–41.
- Damayanti, Y. & Wibowo, A. (2022). *Pengawasan Makan Anak dan Dampaknya terhadap Kesehatan*. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 10(1), 33–41.
- Firyal Hana Salsabila, (2025), *Strategi Orang Tua Dalam Membiasakan Makanan Sehat Pada Anak Usia*, Jakarta
- Fitria, N. & Hamdani, A. (2021). *Peran Ayah dalam Pengasuhan Gizi Anak di Keluarga Perkotaan*. *Jurnal Parenting dan Tumbuh Kembang Anak*, 5(2), 100–110.
- Hadi, R. (2022). *Meningkatkan pemahaman gizi seimbang pada anak melalui kegiatan membentuk kreasi makanan*. *Jurnal Rinjani Pendidikan*



- Jatmikowati, T. E., Kristi, N., Dyah, R. W., & Asti, B. A. (2023). *Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini*. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022*. <https://gizi.kemkes.go.id/info-gizi/hasil-ssgi-2022>.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/gizi/pedoman-gizi-seimbang>.
- Lestari, R. & Maulida, S. (2021). *Kebiasaan Makan Sehat di Rumah dan Kepatuhan di Sekolah*. Jurnal Sosial dan Keluarga, 7(1), 77–84.
- Lestari, R. & Maulida, S. (2021). *Keterlibatan Kakek-Nenek dalam Pola Asuh Gizi Anak Balita*. Jurnal Sosial dan Keluarga, 7(1), 77–84.
- Mahmudah, S. & Sulastri, R. (2022). *Pengaruh Peran Ibu terhadap Asupan Gizi Anak*. Jurnal Gizi Keluarga, 7(2), 45–52.
- Mayar, Y. (2021). *Peran gizi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini*. Jurnal Pendidikan Tambusai.
- Mubarokah, N. et al. (2023). *Pola Pemberian Imbalan Makanan dan Dampaknya terhadap Perilaku Makan Anak*. Jurnal Kesehatan Anak, 6(1), 25–35.
- Nur Afifah, (2024). *Peran orang tua dalam meningkatkan gizi anak*. Uin Alauddin Makassar.
- Nursalam, et al. (2020). *Edukasi Gizi Terhadap Ibu Balita*. Jurnal Gizi dan Pangan, 15(3), 180–187.
- Nursalam, et al. (2020). *Efektivitas Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang pada Ibu Balita*. Jurnal Gizi dan Pangan, 15(3), 180–187.
- Prasetyo, B., et al. (2021). *Pengaruh Lingkungan Rumah terhadap Perilaku Makan Sehat Anak Usia Dini*. Jurnal Ilmu Gizi Indonesia, 4(1), 55–63.
- Putri, S. A., et al. (2022). *Pemantauan Gizi Anak oleh Orang Tua di Wilayah Suburban*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 18(1), 45–53.
- Putri, S. A., et al. (2022). *Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu dan Status Gizi Balita di Wilayah Suburban*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 18(1), 45–53.
- Siregar, A. & Suprihatin. (2021). *Perilaku Imitasi Anak terhadap Kebiasaan Makan Orang Tua*. Jurnal Psikologi Anak, 8(1), 50–60.
- UNICEF Indonesia. (2021). *Panduan Pengasuhan Anak: Keterlibatan Ayah*. <https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan/panduan-pengasuhan-anak>.
- Wulandari, T. & Pramono, S. (2022). *Analisis Bekal Makanan Anak TK di Kota Semarang*. Jurnal Gizi dan Pendidikan, 3(2), 98–106.
- Wulandari, T. & Pramono, S. (2022). *Peran Ibu dalam Menyediakan Bekal Sehat Anak TK*. Jurnal Gizi dan Pendidikan, 3(2), 98–106.